AU CŒUR DE L'IMPENSABLE



Editions
RECTO
VERSEAU

DR. JEAN-MARC
MANTEL

Dr Jean-Marc MANTEL

AU CŒUR DE L'IMPENSABLE

Editions Recto Verseau

par 

Achevé d'imprimer,
avec les documents fournis,
en septembre 1999
IMPRIMERIE LIENHART
à Aubenas d'Ardèche

Dépôt légal septembre 1999
N° d'imprimeur : 1724
Printed in France

Illustration de couverture : mandala,
«Méditation d'Amour» de Marlis Ladurée

Couverture : *NRL*

Mise en page : R.L. Ney

L'APPROCHE SPIRITUELLE EN PSYCHIATRIE

L'homme diminué de sa verticalité est en effet réduit à un ensemble de fonctions plus ou moins automatisées, générant des réactions psychiques et physiques qui, le moment venu, s'organisent en maladies. Le terme d'approche spirituelle désigne une connaissance de soi vivante, sensible, s'enrichissant à chaque instant, ignorant les cadres conceptuels étroits. Un esprit ouvert se doit d'aborder la compréhension de ce qu'on appelle soi-même à travers une observation dépouillée et non sélective. Ce n'est qu'ainsi que des mécanismes psychiques subtils peuvent être perçus par un regard attentif à ce qui est. Le regard que nous portons sur le monde passe généralement à travers un prisme mental alourdi par le contenu de la mémoire: idées préconçues, peurs, a priori.... Cette vision statique est un obstacle à une globalité de la perception. Lorsque le regard se dénude de son passé - images mentales, projections et résidus - , une compréhension nouvelle apparaît, non

plus basée sur des connaissances acquises, mais sur une vision directe.
Dans le langage courant, lorsque l'on parle de méditation, il s'agit en général d'une attention soutenue sur une idée, un mot, un objet, un projet. L'on peut noter que lorsque l'esprit est attentif à quelque chose, l'incessant mouvement des pensées se ralentit, voire s'interrompt. Il n'est en effet pas possible d'être attentif à deux choses à la fois. Ce qui se passe généralement, c'est que l'attention se déplace à une vitesse extrêmement rapide d'un objet à l'autre. Cette rapidité donne une impression de simultanéité. Mais sous un regard plus discriminatif, il n'y a pas simultanéité mais succession. Ainsi, par exemple, si l'attention se maintient suffisamment longtemps sur une image ou un son, le mouvement des pensées s'interrompt. Il reprend dès que l'attention se relâche.
Ceci est le premier stade de la méditation. Apaiser l'activité mentale par une attention soutenue.
Lorsque l'esprit a l'habitude d'être davantage focalisé, moins dispersé, vient le stade suivant, celui d'une attention plus souple, relâchée, qui est une sorte de permanente écoute, de vigilance lucide, de présence continuelle à l'ensemble de ce qui est perçu: pensées, images, sons, sensations, émotions.

Progressivement, le regard se défocalise de l'objet et reste en quelque sorte suspendu en lui-même, ouvert, sans tension, non directif. Les situations ne sont plus alors appréhendées à travers la peur ou le plaisir, mais sont comme intégrées à une totalité, l'observateur n'étant plus dissocié de ce qui est observé. Cette qualité globale d'observation est propice à une réponse harmonieuse, adaptée à la situation. La méditation est alors un vécu, qui n'est ni méthode, ni technique, mais directe expression de la vie elle-même.

Il est facile de pressentir l'intérêt d'une telle démarche sur le plan thérapeutique. La plupart des troubles psychiques, qu'ils soient «névrotiques» ou «psychotiques», s'accompagnent d'une agitation, instabilité ou hyperactivité mentales: le comportement imprévisible du psychopathe constamment tendu physiquement et mentalement, les images mentales déferlantes créant des automatismes phobiques, l'activité mentale incessante - figée et stéréotypée dans sa forme - de l'obsessionnel, les destructurations accompagnées de labilité et d'inconsistance mentales. Dans la dépression, le mouvement des pensées peut être lent, mais est fixé dans une perspective fermée auto-générant la souffrance à la manière d'une boucle de rétro-action cybernétique. Une claire compréhension des mécanismes en jeu est alors néces-

saire afin de ne plus alimenter le mouvement pathogène.
Une véritable psychothérapie doit donc non seulement explorer le contenu mental, mais encore libérer l'individu de l'asservissement aux processus mentaux.

LE SACRÉ EN PSYCHOLOGIE ET PSYCHO-PATHOLOGIE

Parler du sacré, c'est se référer à la dimension éternelle propre à notre nature essentielle. Cette dimension habite le regard, le toucher, le mouvement et l'expression. Vivre le sacré signifie demeurer consciemment dans cet espace sans fin, connaisseur du temps, mais transcendant le temps. Dans cette qualité d'être, la notion d'individualité perd toute consistance. La pensée moi-je a réintégré sa source, libre de toute identification à une idée, image ou concept.

Dans le domaine de la psychologie, la souffrance se rattache toujours à un connaisseur de la souffrance, une entité appelée moi qui est censée expérimenter la souffrance. «Je souffre». La souffrance est un objet d'observation comme un autre. Elle s'exprime sur un plan corporel, émotionnel ou psychique, mais se réfère toujours à un moi-je qui souffre. Lorsque l'attention se déplace de la souffrance vers le connaisseur de la souffrance, une ques-

tion s'impose d'elle-même: «quel est ce moi-je qui souffre? de quoi s'agit-il et de qui s'agit-il? Est-ce l'image de moi-même qui est en train de souffrir (mais une image peut-elle souffrir?) ou bien est-ce le corps qui souffre?». Ce type de questions que l'on pourrait qualifier d'introspection éclairée amène à une exploration de cette entité qu'on appelle moi-même. Cette exploration utilise la faculté la plus naturelle de la conscience qui est l'attention. La compréhension ne peut se faire qu'à travers une observation non sélective, c'est-à-dire une attention ouverte et dégagée de tout a priori.

Que peut amener une telle observation? Au niveau corporel tout d'abord, une écoute non sélective permet de prendre note des tensions et réactions localisées plus particulièrement dans une partie du corps ou une autre. Cette écoute ne cherche pas à expliquer. Il s'agit de donner à la partie du corps qui souffre un espace, une respiration qui est inhibée par la contracture. De même qu'une mère couve son enfant, la conscience couve la souffrance, lui donne la possibilité de s'exprimer et de se résoudre. Au fur et à mesure que la contracture s'estompe, la tranquillité naturelle du corps se révèle comme un arrière-plan silencieux, présent mais non toujours exprimé. Dans ce processus de guérison, il n'y a pas à proprement parler

d'intervention volontaire, mais une sorte de non-action consciente qui va permettre au corps de trouver sa juste place, son rythme spontané, sa santé profonde.
Cette même qualité d'observation, lorsqu'elle explore les relations du corps et du mental, va rapidement identifier le fait que toute tension corporelle est en rapport avec une activité mentale et une réaction émotionnelle secondaire. Contracter le front, hausser les épaules, bloquer la respiration abdominale, sont autant de réactions corporelles liées à une attitude intérieure, par exemple vouloir quelque chose à tout prix, refuser une situation ou agir dans l'espoir d'une récompense.
Le regard étant plus apte à discriminer, instantanément vont être identifiées la pensée qui crée un état de tension et la réaction au niveau corporel. Quand le processus est clairement vu, il y a comme un arrêt, une suspension mentale qui prélude au relâchement psychique et corporel. Le «lâcher-prise» est alors à l'oeuvre : perception, vision, compréhension instantanée puis abandon. Avec la pratique, on identifie très vite la légère crispation des épaules qui reflète une attitude défensive, le blocage respiratoire associé à l'implication émotionnelle dans la situation ou la contracture frontale liée à une concentration inutile. Ces schémas intéressent l'ensemble de la structure psycho-somati-

que qui est alors identifiée comme un tout, où corps, émotions et pensées sont totalement interdépendants. Plus l'esprit est averti, plus il est aisé de ne pas rentrer dans les vieux schémas ou habitudes de défense, résistance, refus, contracture.
L'observation enfin va se porter sur la structure même de la pensée, qui se réfère toujours à moi-je, personnage central et omniprésent, détenteur du passé, futur et présent: «j'ai fait, j'ai agi, je ferai, je souhaite, je veux». De cette pensée racine je, naissent les personnages tu, il, eux, autres protagonistes du théâtre humain. L'ultime question vient alors frapper à la porte : «quel est le connaisseur de ce je, qui suis-je?». Un silence s'installe. Pas de réponse. Ce silence serait-il lui-même la réponse? Pour la première fois, après tant de turbulences, le questionneur qui se retourne sur lui-même, ne trouve plus rien pour alimenter ses questions. Un silence plein remplace toutes les idées que l'on peut avoir sur soi-même. Ce silence qui se cherche lui-même, lorsqu'il se trouve, reste simplement là où il a toujours été. Le moi a regagné sa demeure. Tout effort est aboli. La simple idée de chercher quelque chose a disparu. Une plénitude consciente d'elle-même se révèle.
Le sacré en psychologie passe donc d'abord par un vécu, par une réalisation de notre vraie nature, désir qui sous-tend

tout désir, recherche qui sous-tend toute recherche. Lorsque l'objet de cette quête se révèle à celui qui souffre, toute sa vision de l'existence et de lui-même se transforme de manière radicale. Les événements ne sont plus refusés ou subis, mais vécus comme une opportunité de compréhension libératrice. L'expression théâtrale de l'acteur identifié au rôle qu'il interprète cède la place à l'authentique expression d'un vécu unifié dans lequel le personnage central n'est plus moi, mais la vie elle-même. La liberté par rapport à soi-même apparaît comme la seule véritable liberté, non affectée par la succession d'événements qui porte le nom de destin.

Ce même regard porté sur la psychopathologie va l'éclairer d'un nouveau jour. Tout processus pathologique apparaît alors comme la conséquence d'une non-compréhension et se révèle donc porteur d'une opportunité de maturation.

La dépression, par exemple, est reliée à une recherche erronée de bonheur dans une situation, un événement, une relation, ou une idée de soi-même. Lorsque le bonheur est identifié comme directe expression de notre nature profonde, un espace se crée. L'événement perd de sa consistance, car n'est plus considéré comme cause de la souffrance. L'attitude intérieure est reconnue comme génératrice

de souffrance. La transformation du regard est en soi acte de guérison.
L'angoisse de quelque chose n'est qu'un reflet d'une angoisse primitive de non-existence, d'anéantissement dans l'absolu silence. Le traitement de l'angoisse est donc une invitation à se confronter au silence intérieur, à l'habiter sans peur, à le vivre comme précurseur d'une plénitude non encore révélée.
L'obsession, pensée cristallisée et rigidifiée, est la contrepartie matérielle de l'obsédant désir d'être. Un glissement doit donc s'effectuer. La quête de perfection sous-jacente, une fois reconnue, se replace dans une juste perspective. La structure corps-pensée peut alors se relâcher et s'ouvrir à une vérité plus vaste. Le désir d'être retourne à l'être.
Méditation, relaxation, compréhension sont ainsi les armes nouvelles d'une psychopathologie spirituelle qui vise à intégrer et unifier. Le sacré occupe la place prépondérante dans une approche thérapeutique globale. La réalisation de notre nature infinie est l'achèvement d'une thérapie véritable dans laquelle soignant et soigné ne sont que l'expression d'une seule et même conscience.

L'APPROCHE SPIRITUELLE DANS LA MENACE SUICIDAIRE

Pour comprendre la nature du suicide, il est nécessaire de descendre à l'intérieur de nous-même, dans les rouages de notre propre fonctionnement intérieur.
Cette exploration doit d'abord explorer ce qu'est le désir et ce vers quoi tend le désir.
Sous des apparences diverses, un thème lancinant revient sans cesse : la quête du bonheur - non pas d'un bonheur temporaire, mais d'un bonheur total, définitif.
Sous l'emprise de cette quête incessante, le bonheur est d'abord recherché dans les objets «extérieurs» : profession, sentiments, aliments, sexe, objets de natures diverses...
Lorsque l'objet désiré est obtenu, il y a un moment de satiété, qui peut durer plus ou moins longtemps. Mais tôt ou tard, la quête reprend.
Lorsque l'objet désiré ne peut être obtenu, il renvoie à un sentiment d'insatisfaction, de manque.

D'autres objets sont alors recherchés comme substituts.
Vient un moment où le bonheur apporté par les objets n'apparaît plus suffisant. Une période de désarroi vient alors. Ce désarroi, s'il persiste, peut se transformer en véritable détresse.
Il faut bien comprendre la nature de cette détresse. Le bonheur est recherché dans les objets, mais ceux-ci n'apparaissent plus suffisants pour apaiser la «faim», pour masquer un sentiment profond de manque, une souffrance.
L'émergence de cette semi-conscience d'un bonheur qui ne peut être saisi peut se faire de manière progressive ou brutale.
Plus l'appétit de bonheur est intense, plus la frustration sera intense et douloureuse.
Cet état de manque n'apparaît généralement pas dans les périodes «où tout va bien», c'est-à-dire dans les périodes où les situations génèrent un bien-être relatif.
Il apparaît surtout quand ce sur quoi repose le bien-être vient à manquer : satisfaction professionnelle, personne aimée, image de soi valorisante ...
C'est dans ces moments de rupture de rythme, de changement imprévu, qu'apparaît brutalement une douleur qu'on croyait oubliée.
Si cette souffrance est intense ou trop prolongée, et qu'aucun moyen extérieur

ne semble pouvoir l'apaiser, l'idée d'une autodestruction peut jaillir comme une révélation subite, un espoir de ne plus souffrir.

Le suicide est en général la dernière porte, celle qui reste entre-ouverte lorsque les autres issues sont fermées.

Comme nous le voyons, le désir de suicide est intimement lié à la souffrance, au désir de ne plus souffrir, et au désir de bonheur.

Lorsque la souffrance s'arrête, le bonheur est.

Où se situe donc la faille, dans ce qui paraît être une logique implacable ?

La faille, si tant est que l'on puisse utiliser ce mot, réside dans la compréhension de la nature de la souffrance et donc des remèdes à la souffrance.

Remplaçons le mot souffrance par contracture. La souffrance est une contracture. Ce terme, déjà moins imprécis, fait entrevoir le remède : quitter la pensée pour faire face à la sensation.

Cette contracture, on peut en effet déjà la sentir, la palper dans le corps même, dans le ventre, le plexus solaire, le dos ou la gorge.

La souffrance est alors objectivée. Elle n'est plus un ennemi invisible qu'on ne peut saisir, mais elle devient un objet d'observation.

Il y a déjà à ce stade un changement dans

la perspective, une maturation qui s'est faite.
Au lieu de chercher des causes à la souffrance ou des moyens artificiels pour ne plus la ressentir, on l'observe, on l'écoute, on y prête attention, comme si l'on voulait découvrir son secret.
Ce face-à-face est un important moment dans la compréhension.
On ne fuit plus la souffrance mais on s'assoit auprès d'elle.
C'est un changement radical dans la perspective.
Et que peut-on alors constater ?
Et bien, que lorsqu'on y fait face, la souffrance s'apaise, la contracture s'estompe.
Et plus le face-à-face se poursuit, plus la douleur se dissout. Lorsque les nuages s'en vont, le soleil luit.
L'on comprend alors que toutes ces années de lutte, de conflits n'étaient qu'une tentative pour échapper à cette confrontation directe avec ce qui est le plus appréhendé : la souffrance. Et que tant qu'on la fuit, elle prend prise, elle se renforce.
Quand on y fait face, on passe du rôle d'acteur à celui de spectateur. C'est une position déjà plus confortable. Quand l'acteur du film se lamente, le spectateur sourit.
Cette observation silencieuse des contractures rythmiques de la personnalité qui se refuse à mourir est à elle seule libératrice.

Dès qu'il n'y a plus d'implication dans ce qui est vu, une distance est créée entre l'objet d'observation et celui qui observe. Le processus de désidentification est alors amorcé.
Ce corps qui souffre, qui se débat, je le connais, je le vois, je le sens.
Je ne peux pas être ce que je vois, je me sais être le connaisseur de ce qui est perçu.
Ce connaisseur de moi-même est comme un oeil qui se sait regard mais qui ne peut se voir lui-même, comme une main qui peut tout saisir et attraper sauf elle-même.
Ce retournement complet dans la perspective est en soi transformation.
Lorsqu'il est clairement vu que l'on ne peut rien prendre ni saisir, tout du moins que le bonheur ne peut être ni pris ni saisi, à cet instant même il y a suspension, arrêt. Le désir ultime se révèle être un non-désir. Ce non-désir n'est pas une absence de quelque chose, mais une présence à nous-même, une plénitude consciente d'elle-même qui disparaît quand on veut la saisir et réapparaît quand on s'y abandonne.
La compréhension invite à un total abandon, un lâcher-prise complet de tout ce qu'on pense être, de tout ce qu'on croît être.
Cette absence de nous-même se révèle comme une présence porteuse d'une indescriptible beauté.

Vivre la beauté dans son essence, vivre une plénitude sans objet, là est la fin d'une thérapie qui aura vu la mort du moi remplacée par la vie en soi.

Bien sûr ce processus ne peut se faire dans sa totalité en quelques minutes chez un patient déterminé à se suicider. Mais si la moindre ouverture se crée pendant un entretien, pendant un court moment une perspective nouvelle traverse l'intuition.

La quête du bonheur est la plus normale des quêtes. Le désir de ne pas souffrir est le plus normal des désirs. Mais la destruction corporelle n'apparaît plus comme le vrai remède à la souffrance. Ce qui doit mourir, c'est le faux moi-même, l'idée de soi créée par la pensée, image raffinée conditionnée par l'environnement, la mémoire.

La mort est le prix de la liberté. Non pas la mort du corps, mais la mort de ce que l'on croit être, prélude à la naissance de l'homme neuf, sans tache, libre, uni pour toujours à ce qu'il a toujours cherché, lui-même.

L'APPROCHE SPIRITUELLE DE LA PEUR

La peur se définit par un objet, ce qui fait peur, et un sujet, celui qui a peur.
L'objet de la peur peut être très varié : situation, image mentale, être, animaux, lieu, etc....
Le sujet est celui qu'on nomme Moi-Je.
La peur est donc une réaction réflexe issue de l'interaction d'un sujet et d'un objet.
Elle s'exprime sur un plan physiologique - tensions corporelles, crampes digestives, difficultés respiratoires, fébrilité, accélération du rythme cardiaque - ou psychique -, agitation mentale, désir de fuite.
Lorsqu'elle se manifeste de manière prédominante sur le plan psychique, elle est dénommée anxiété : peur du lendemain, de la vieillesse, de la maladie, de la vie, de la mort, etc....
La réaction appelée peur est habituellement ressentie comme désagréable. Elle entraîne donc souvent un désir de fuite ou de suppression de l'objet de la peur.

C'est la solution la plus habituelle. La situation est évitée, l'objet de la peur est supprimée. Si la fuite ou la suppression n'est pas possible, la peur atteint un paroxysme qui peut entraîner des comportements de violence hétéro- ou auto-agressifs. Si, pour une raison ou une autre, la réaction de violence n'est pas permise ou possible, il y arrêt. Cet arrêt correspond à une soumission, une acceptation imposée par la situation et l'absence de possibilité de fuite. C'est l'exemple du lapin paralysé devant le serpent.

Une analyse un peu plus poussée montre que fuir l'objet de la peur n'a qu'une utilité momentanée. La situation peut se renouveler d'une manière ou d'une autre, et la peur reviendra aussi présente, inchangée. Ce n'est donc qu'une solution transitoire, un compromis, mais pas une libération.

Descendons donc plus profondément dans les mécanismes psychiques.

Une situation est une perception. Elle est vécue comme réelle, mais est en fait une construction mentale. La perception initiale passe à travers le filtre de la mémoire, qui contient le souvenir de la douleur et de la joie, et des événements associés. La situation est donc élaborée sur le plan mental et émotionnel, et l'objet de la peur est le fruit de cette élaboration. C'est l'exemple de la corde qui est prise pour un serpent.

A ce niveau de compréhension, l'objet n'est plus vécu comme quelque chose d'extérieur, dont on peut se débarrasser, mais comme une représentation qui apparaît au sein de la conscience. La réaction interne consécutive à cette apparition est comprise comme un conditionnement lié au contenu de la mémoire. C'est cette réaction qu'on appelle peur.

La peur n'est donc plus alors une situation, mais une sensation. Cette sensation est vivante, fluctuante et ressentie sous diverses formes au niveau corporel.

Cette sensation peut également devenir un objet de la peur, c'est-à-dire, entraîner une réaction de fuite ou d'évitement, du fait de son caractère inhabituel et qualifié de désagréable.

On peut alors parler de peur de la peur. Il y a donc un cercle clos qui est installé : le mental élabore une image, une réaction conditionnée est liée à l'apparition de cette image, et cette réaction engendre elle-même une réaction.

Chercher une solution intellectuelle à la peur est sans issue. Le mental ne peut que constater son impuissance à résoudre ce qu'il a lui-même créé. Le créateur est indissociable de sa création.

Ce constat amène un arrêt. La fuite n'est plus perçue comme salvatrice. Aucune solution n'apparaît possible. La conséquence en est une immobilisation.

Dans ce non-mouvement, une énergie nouvelle se fait jour. L'arrêt de la recherche d'une solution à la peur libère une force insoupçonnée, masquée par le bruit de la quête.
Vient alors la compréhension que la peur est sans remède, car elle n'a pas d'existence propre. Elle n'est connue qu'à travers les réactions qu'elle engendre.
Ces réactions peuvent être explorées. Cette exploration va apporter de précieuses informations sur le fonctionnement du mental et des relations corps-mental.
Lorsque l'objet qui a initié la réaction est relégué au second plan, il ne reste qu'un face-à-face avec la réaction elle-même.
Celle-ci apparaît sous forme de tensions et contractures au niveau de la structure corporelle. Ces réactions corporelles peuvent être récentes et fluctuantes, ou anciennes et enkystées.
Chercher à les expliquer ne permet pas leur résolution.
C'est l'observation qui va amener la maturation.
Les réactions ne sont ni qualifiées, ni nommées ou expliquées, mais simplement observées. Dans cette observation, la contracture trouve un espace. Elle n'est plus renforcée par une réaction de refus.
La contracture vit alors dans un espace élargi.
Comme un sucre qui se dissout dans de

l'eau, la zone contractée se dissout dans l'espace environnant. La matière nouée se résorbe dans une substance de moindre densité. Cette substance environnante devenue elle-même plus dense va à son tour se résorber dans un espace plus vaste. Jusqu'à ce que la notion d'intérieur et d'extérieur se dissolve. La frontière entre le dense et l'éther disparaît.
Dans tout ce processus, quel est le rôle du sujet ?
Toute peur se réfère à un moi qui a peur. La peur de la solitude, de la souffrance et de la mort sont indissociables d'un sujet qui se sent seul, souffre et meurt.
Lorsque l'on cherche à explorer celui qui a peur, on ne trouve qu'une image de soi, une construction élaborée par la pensée, la mémoire, ensemble de conditionnements plus ou moins stéréotypés. La disparition de cette image construite est l'angoisse fondamentale. Toute peur se réfère à la disparition du sujet qui a peur. Exister sans repère, sans identité, sans qualification, sans rôle et sans fonction, est vécu comme une mort, une annihilation. Mais l'est-elle vraiment ?
Lorsque l'accent est mis sur l'absence, le regard est focalisé sur ce qui n'est pas. Cette concentration fait oublier que toute absence n'est reconnue comme telle que parce qu'il y a conscience d'une présence. L'absence est le reflet de la présence.

Celui qui a peur, l'image de soi conditionnée par la mémoire, la personnalité, est observée comme un objet extérieur. Etant un objet d'observation, elle est reconnue comme n'étant pas moi. Une distanciation survient entre celui qui a peur et son connaisseur. La démarche à reculons du témoin vers l'ultime témoin est entamée. Le sujet, le connaisseur de la peur, est resté témoin neutre. Ni pour, ni contre. Observateur silencieux des subtils rouages de l'esprit, il se sait extérieur au processus.

L'ultime témoin se sait, mais ne peut se voir, ne peut s'objectiver. Il n'est en aucun cas un objet. S'il apparaît comme un objet, la question «Qui a peur ?» va bloquer toute élaboration mentale de soi-même. L'absence de réponse est en soi la réponse. Le silence contient la réponse. Ce silence n'est ni un objet, ni un sujet. Il est et se sait lui-même. En lui se résout le conflit. En lui se dissout la peur.

La peur aura ainsi joué son rôle initiatique, en permettant un retour de l'objet vers le sujet, et une résolution du sujet dans le silence sans nom.

MANIES, DÉPRESSIONS, MIROIRS DE LA PLÉNITUDE

Chacun connaît des phases d'alternance de l'état intérieur, entre les périodes au cours desquelles de fortes énergies sont disponibles, facilitant l'action et la créativité, et les périodes de «basse énergie», plus favorables au repos, à l'inactivité. Ces variations énergétiques ont certainement une origine multi-factorielle, où interviennent en étroite inter-relation les cycles chronobiologiques, notamment endocriniens, les phases lunaires (les commissariats de police et les maternités sont débordés de travail dans les périodes de pleine lune), les conditions météorologiques et probablement bien d'autres cycles cosmiques peu connus.
Si l'on observe en soi-même l'effet de ces variations énergétiques, on peut voir qu'elles viennent exacerber ou ralentir des tendances acquises de la personnalité, ensemble de conditionnements réagissant de

manière plus ou moins stéréotypée. L'extraverti sera encore plus extraverti lors des phases «hautes», et l'introverti sera encore plus introverti lors des phases «basses». De même, s'il y a une souffrance psychologique latente, elle sera amplifiée ou atténuée selon les périodes.

Ces cycles naturels semblent donc agir comme un amplificateur dont le volume sonore serait variable. La qualité du son garde une certaine constance (c'est-à-dire la manière dont ces énergies seront exprimées), mais l'intensité peut changer.

A la lumière du vécu intérieur, on peut comparer ces phases à des périodes d'expansion, comme un coeur en diastole qui se dilate, et à des périodes de contraction, comme un coeur en systole qui se contracte.

Comme nous vivons habituellement en état de conflit et de résistance, nous ne savons pas vivre ces variations avec la souplesse du roseau qui ploie sous le vent sans jamais se rompre. Les phases d'inactivité sont souvent refusées, aussi bien par la société que par l'individu dépendant d'une hyperactivité compensatrice, alors que ce sont des moments tout à fait propices à la méditation. Les phases plus dynamiques sont mieux acceptées, car s'accompagnent d'expressions de vitalité plus marquées, mais entraînent parfois de regrettables maladresses liées à la précipitation.

Qu'en est-il du soi-disant maniaco-dépressif qui ne fait que vivre un renforcement caricatural de phénomènes ordinaires ? Selon la fluidité du récepteur (le récepteur étant la structure indissociable corps-émotions-mental), les variations d'énergie seront soit vécues harmonieusement et n'entraîneront alors que des nuances peu perceptibles dans le comportement et l'état intérieur, soit viendront renforcer des tendances antérieures de la personnalité, qu'elles soient dirigées vers l'extraversion et l'hyperactivité, ou vers l'introversion avec le renforcement de tendances à l'isolation et à la désolation (dépression, mélancolie, culpabilité).
Le feu endormi est attisé par le soufflet.
Lorsque l'on ouvre un livre de psychiatrie à la page psychose maniaco-dépressive, l'excitation maniaque est décrite comme un accès de survenue souvent brutale, qui, non traité, peut durer plusieurs mois, et s'accompagne de tous les symptômes de l'excitation, qu'elle soit mentale (fuite des idées, coqs à l'âne, jeux de mots etc..) ou physique (insomnie, agitation motrice, déambulation, graphorrhée, logorrhée etc..). Les idées délirantes sont décrites comme des idées de grandeur, de mégalomanie, peu accessibles au raisonnement. Ces épisodes peuvent soit se renouveler de manière plus ou moins identique, et l'on parle alors de manie unipolaire, soit

alterner avec des phases de dépression, et l'on parle alors de manie bipolaire. La même terminologie est utilisée pour les dépressions cycliques qualifiées d'unipolaires (dépressions récidivantes) ou de bipolaires (avec alternance d'épisodes maniaques).

Si une fois de plus, l'on quitte les livres pour se référer au vécu intérieur, chacun peut confirmer que, lors des périodes d'expansion décrites en introduction, des impressions peuvent être ressenties de pouvoir briser les limites spatio-temporelles étroites dans lesquelles nous vivons habituellement, de communier naturellement avec le monde et le cosmos, d'avoir une perception globale plus aiguë.

Si les émotions n'ont pas été purifiées par un travail intérieur et si les perspectives mentales restent immatures, la personnalité, l'ego, reprend à son compte les sensations ressenties, se les attribue comme un signe de sa grandeur et de son omnipotence, et nous confirme dans l'illusion d'être une entité distincte mais qui cette fois possède des pouvoirs illimités.

C'est en fait comme si nous étions à cet instant unis à une source d'énergie supérieure qu'on pourrait appeler la vie. Mais cette union ne reste consciemment habitée que de manière temporaire. Le mental séparateur isole la source de son organe d'expression - le corps, la personna-

lité. La personnalité s'approprie alors l'expérience, la fait sienne, et s'identifie à elle en disant «je suis cette force illimitée, je suis le tout, je suis le cosmos, je suis le monde, je suis Dieu».

Bien que ces phrases rappellent tout à fait certains écrits mystiques bien connus, elles sont encore l'expression d'un vécu duel, non mature, dans lequel celui qui fait l'expérience et l'objet d'expérience (les sensations transcendantales par exemple) restent séparés. L'expérimentateur n'a pas encore disparu dans l'expérience. La fusion reste partielle. La croyance dans le fait d'être une entité individuelle séparée n'est pas encore pleinement dissolue. Il semble que dans un état maniaque, des expériences similaires soient vécues. Mais les émotions et la pensée restant encore très égocentrées, les moments de joie jubilante alternent avec des périodes de colère violente, dans lesquelles resurgissent toutes les tensions et insatisfactions accumulées, attisées par le souffle brûlant d'une énergie supérieure. Le dépit peut d'ailleurs apparaître, voire même la plongée dans une sombre dépression.

Mais il ne s'agit pas d'une joie accomplie, fruit d'une compréhension profonde et de l'absolue certitude que l'objet de toute quête est déjà présent, que la plénitude tant désirée n'est pas un objet extérieur de plus, mais une réalité intérieure qui sous-tend tout désir.

Il s'agit plutôt d'un avant-goût de la joie d'être libéré du carcan de la personnalité. Mais les racines de la prison, la croyance en la réalité de la pensée moi-je, ne sont pas extirpées. La retombée dans les méandres des conflits intérieurs est donc inévitable, jusqu'à tant que la compréhension ait accompli son oeuvre de transformation.

La même description en miroir pourrait être faite pour le déprimé, qui reste enfermé dans la croyance que le bonheur tant cherché est inaccessible, non conscient que c'est le regard qui est mal dirigé, poursuivant une quête vers un objet extérieur, et oubliant l'ineffable lumière du royaume intérieur.

La vraie thérapie est alors annoncée : l'abaissement du niveau de tension basal, plus facile en dehors des crises, par la relaxation profonde, la méditation ; l'éveil du sens de discrimination par l'exploration de l'objet de la quête intérieure ; l'observation de l'aptitude du mental à créer des mirages vécus comme une réalité ; la claire vision du rôle de l'image de soi dans la création de la souffrance, du conflit intérieur, de la sensation d'isolement et de séparation.

Quelle est la place des thérapies offertes par la psychiatrie conventionnelle actuelle?

Les médicaments visant à apaiser l'exci-

tation, tels que les neuroleptiques ou certains anti-hypertenseurs, peuvent permettre d'éviter une hospitalisation ou de réduire le temps d'une crise et donc de diminuer les risques de conséquences ennuyeuses (plus d'un ménage a été ruiné par les dépenses frénétiques d'un époux sujet à des accès maniaques !). Les médicaments visant à réguler «l'humeur», c'est-à-dire à amoindrir l'intensité des vagues énergétiques, tels que le lithium ou la carbamazépine, vont éviter, espacer ou limiter les rechutes, mais au prix de sensations et d'une créativité émoussées. Tous ces traitements, qui ont une indiscutable efficacité sur le plan des symptômes, entraînent bien sûr de nombreux effets secondaires. C'est le prix à payer pour une stabilisation symptomatique.

Même si ces thérapeutiques sont parfois nécessaires, elles ne doivent pas faire perdre de vue que chaque crise est une opportunité offerte de compréhension de soi et est un exutoire à des tensions intérieures non résolues.

Le «thérapeute» doit donc être tout à fait averti pour ajuster au mieux, avec la coopération active du «patient», une thérapie qui pourra utiliser des moyens divers et adaptés aux situations changeantes. Mais il ne devra jamais perdre de vue que la crise est l'expression d'une souffrance latente ou patente, que la libération de la

souffrance est le désir le plus cher aussi bien du «soignant» que du «soigné», et que le prix de la libération est très cher, puisqu'il implique la dissolution de toutes les croyances et images construites sur soi-même, et leur résolution consciente dans l'absolu silence qui précède la création.

LA SANTÉ

Je crois qu'il n'y a que l'homme éveillé, l'homme libéré de toute forme de conflit intérieur, que l'on pourrait qualifier de «sain». Cet homme éveillé a un fonctionnement constamment harmonieux et adapté à toute situation, étant donné qu'il n'est absolument plus prisonnier des tensions intérieures.
Or, s'il n'y a que très peu d'êtres sains, tout un chacun aspire néanmoins à vivre cette plénitude de santé intérieure ; et tout un chacun, à travers ses problèmes d'existence, apprend à trouver en lui-même ce qu'est un fonctionnement harmonieux.
Il est très important de se rendre compte que la santé n'est pas quelque chose à acquérir, mais qu'elle existe en chacun de nous. Elle est présente, mais n'est simplement pas actualisée. Elle est masquée par l'agitation mentale, par la confusion intérieure, par l'état de contracture dans lequel nous vivons habituellement. Et c'est pourquoi, je crois qu'il est très mauvais d'étiqueter quelqu'un en terme de malade. Il est beaucoup plus positif pour lui de le voir en tant qu'être fondamentalement sain... mais qui ne sait pas encore vivre sa santé.

La maladie est le reflet de notre santé.
La vision d'un dysfonctionnement se réfère à la notion que nous savons ce qu'est un fonctionnement sain et harmonieux.
La maladie vient enseigner à contempler l'attitude intérieure erronée qui l'a générée.
Elle est souvent le reflet de notre immaturité, et un appel à explorer la nature même de notre être.
Vécue sous cet angle, la maladie devient une formidable opportunité de transformation.
La maladie mentale n'échappe pas à cette règle.
Elle est généralement l'expression d'un décentrage et d'une perte de contact avec notre nature intime.

TRAVAIL ET MÉDITATION LIBERTÉ ET ACTION

Le travail en tant qu'action est souvent utilisé en tant que compensation.
Une sensation de manque est présente.
La confrontation avec cette sensation est évitée par une série d'actions qui réduisent le niveau de tension.
Si cette possibilité de compensation n'est plus possible, le sentiment de manque refait surface.
Est-il possible de découvrir un nouveau type d'action qui ne soit pas une compensation, c'est à dire qui ne soit plus basée sur le faire ?
Lorsque nous sommes réellement présents à ce que nous faisons, nous perdons la notion d'un devenir.
L'intention s'estompe pour laisser place à l'attention.
Cette qualité d'attention émerge lorsque l'habitude d'anticipation disparaît.
Nous pouvons noter que notre fonctionnement ordinaire est imprégné par une tendance à anticiper le moment suivant.

Cette habitude est liée à un besoin psychologique de sécurité.
Lorsqu'il est vu que la seule sécurité réside dans la tranquillité, le besoin d'anticiper cède la place à une présence à ce qui est.
Le travail perd alors son caractère de compensation pour devenir une expression de l'amour.
Aimer le travail non plus pour ce qu'il apportera, mais pour la joie d'exprimer l'amour et la beauté.
Chaque mouvement, regard et parole deviennent ainsi un hymne à la présence.
Le travail prend alors un caractère sacré, expression d'une qualité d'être libérée de la tension et de l'intention.
Travail et méditation sont aussi indissociables que l'inspir de l'expir. Ils sont l'expression d'un même souffle.
La transcendance de l'acte libéré de l'acteur prend toute sa beauté dans la simplicité et la justesse du geste.
L'objet laisse sa place au sujet, le faire à l'être.

UNE PSYCHIATRIE SPIRITUELLE, POUR QUOI FAIRE ?

Pourquoi allier ces deux termes apparemment antinomiques de psychiatrie et spiritualité ? Est-ce simplement une provocation stérile, cherchant à contrebalancer les puissantes orientations neurochimiques et cognitives de la psychiatrie moderne, ou la traduction d'un besoin plus profond d'intégrer une dimension essentielle de l'être humain ?
Tentons d'abord de définir ce que l'on entend par spiritualité pour voir ensuite quels sont les liens possibles à la psychopathologie.
La spiritualité désigne la quête d'une dimension transcendante et les moyens d'y parvenir.
Cette quête est-elle l'exclusivité de quelques élus ou est-elle présente chez tout un chacun ?
Chaque être cherche le bonheur. Il va le trouver dans des satisfactions familiales, professionnelles, intellectuelles ou autres. Ce terme satisfaction est rattaché à un

sentiment de bien-être, de confort et d'aisance. La plupart de nos actions sont sous-tendues par ce désir. Bien-être, confort et aisance sont reliés à un sentiment d'expansion, d'ouverture.

Cette expansion et ouverture est au coeur même de la religion, qui signifie «relier» : relier l'homme à son environnement, relier l'homme à sa source.

Cela laisse penser que l'homme vit divisé. Il est constamment partagé entre des désirs contradictoires qui créent un état de conflit et d'insatisfaction.

Si l'on explore la nature du désir, nous sommes ramenés au désir de bien-être, de quiétude qui est présent même chez le déprimé mélancolique ayant perdu tout goût de vivre.

La paix et la tranquillité sont donc à la racine du désir et de la quête humaine.

L'action, le succès, la parole, la sexualité, la gourmandise, la méditation tendent tous vers cette qualité ultime de bien-être. Les moyens diffèrent, mais le but apparaît identique.

Le problème est que le bien-être est généralement lié aux situations. Que la situation change, et l'inconfort revient.

Religion et spiritualité viennent vous dire que ce bien-être tant désiré n'est pas quelque chose étranger à vous-même, mais que c'est en plongeant au coeur de votre être que vous trouverez l'objet désiré.

Si l'on dépouille la spiritualité de ses explications métaphysiques, religieuses et mystiques, l'on pourrait la définir comme l'union avec l'objet ultime du désir.

Revenons maintenant à la souffrance psychologique.

Si vous observez en vous-même ce qui se passe dans un moment de souffrance, vous trouverez toujours un état de refus. Un conflit est présent entre ce qui est et ce qui est désiré. Je n'ai pas assez d'argent (c'est un fait) et je suis triste de cette situation (c'est un refus du fait). Je suis seul et je voudrais ne pas être seul.

La division entre ce qui est et ce qui est souhaité provoque un état de conflit intérieur.

Chez le déprimé par exemple, on retrouve quasiment constamment cet état de refus : refus de la situation d'existence, refus de ce qui est considéré comme soi-même (image de soi dévalorisante), refus du corps, etc. Chez l'anxieux, le refus s'exprime sous la forme d'une peur paralysante de l'inconnu, d'un attachement intense aux situations rassurantes, et de l'incapacité de vivre la fluctuation ordinaire des événements. Le phobique est fixé dans un comportement de fuite, l'obsessionnel dans une quête sans fin de sécurité.

La connaissance métaphysique et ésotérique apporte une vision plus abstraite du

fonctionnement de l'être humain, en montrant que l'homme est énergie, et que les mouvements et conflits d'énergie sont à la source de la maladie. Il s'agit là d'une vision déjà plus globale de l'individu qui n'est plus séparé de son environnement physique, environnemental ou cosmique. L'afflux d'énergie provoqué par une explosion solaire pourra donc avoir un retentissement sur l'état physique et psychique. La position des planètes au moment de la naissance pourra influer sur la constitution du corps et de la personnalité.

Le besoin de compréhension et de connaissance pousse l'homme à explorer les limites de sa psyché, et donc à considérer tous les facteurs qui peuvent entrer en jeu. Sa vision est inclusive et non séparative.

L'outil principal offert par la spiritualité est la méditation.

Dans le langage ordinaire, la méditation est une focalisation de la pensée dans le but de résoudre un problème. Dans le langage du religieux, la méditation est la focalisation de l'attention sur ce qui n'appartient pas à la pensée. L'homme n'est plus réduit à la fonction de penser, mais peut découvrir des espaces qui ne peuvent être appréhendés par le mental. La détente et la relaxation du corps et de l'esprit permettent de quitter la vision frac-

tionnée et réductrice de l'homme ordinaire, et vivre de manière plus globale et intégrée.
Nous rejoignons là la division entre ce qui est et ce qui est désiré. Lorsque l'objet du désir est perçu comme non extérieur, il y a un ralentissement de l'agitation, puisque l'agitation est liée à une recherche effrénée du bonheur dans le monde objectal. Etre un avec ce qui est, est l'enseignement apporté par les grandes traditions spirituelles. La religion perd alors de son caractère mystérieux pour désigner une attitude intérieure d'intégration, d'ouverture et d'acceptation. Nous touchons là au coeur même de l'expérience mystique et extatique où la division entre l'intérieur et l'extérieur se résout dans un sentiment pacificateur d'unité.
Nous pouvons voir ainsi que la laborieuse exploration des mécanismes intérieurs à laquelle sont soumis le psychologue et le psychiatre est en fait un exercice d'éveil de la discrimination, de reconnaissance de l'aptitude de l'esprit à fabriquer des mirages et d'exploration de la nature du réel.
Le psychiatre est ainsi un sage qui se cherche.
Sagesse et psychiatrie sont aussi indissociables que l'inspir et l'expir.
La religion, la spiritualité et la psycholo-

gie sont des outils offerts au chercheur pour comprendre la nature de sa quête et réaliser l'objet de son plus intime désir. C'est par l'expérience acquise qu'il pourra transmettre à son patient une connaissance de lui-même qui l'aidera à se libérer des conflits et de la souffrance.

SUR LA NATURE DE L'AMOUR

Le meilleur moyen d'avoir une compréhension claire de la nature de l'amour est d'explorer sa négation, c'est-à-dire ce que l'amour n'est pas.

Une vision honnête et précise de nos comportements et tendances psychologiques nous fera éliminer ainsi les besoins de nature égoïste qui peuvent s'exprimer aussi bien sous la forme d'un besoin d'aimer que d'un besoin d'être aimé.

Cette enquête remet en cause profondément notre compréhension de la nature de l'amour. Les comportements, demandes et intentions sont alors vues comme des compensations, fuites et tentatives d'échapper à un sentiment douloureux de solitude intérieure.

Le moi cherche à échapper à sa propre prison, et invente des stratagèmes ingénieux, parfois dénommés altruisme, bienfaisance, humilité ou bonté.

Une fois cette investigation effectuée, les systèmes de compensation psychologiques ne pourront plus fonctionner dans l'obscurité de l'inconscient, car ils auront été vus à la lumière de la conscience.

Nous pouvons dire que l'amour est ce qui reste, lorsque ce que l'amour n'est pas n'est plus présent.
Il s'agit d'une démarche radicale visant à dépouiller l'esprit de ses mirages et vivre avec une plus grande authenticité. Une telle démarche n'est pas adaptée à tous, car elle revient à remettre en cause toutes nos croyances et convictions que nous avons sur nous-mêmes.
Mais l'observation attentive de notre fonctionnement intérieur est nécessaire à qui veut sortir du marasme affectif des relations humaines ordinaires, basées sur la peur, le besoin et la demande.
Pour paraphraser une phrase de Maître Eckhart («Dieu est quand je ne suis pas»), nous pourrions dire «L'amour est quand je ne suis pas».
L'omniprésence de la personne est absorbée dans la conscience d'être.
L'amour se révèle alors comme une présence non dirigée, libre du choix et de la préférence.
L'amour n'a pas besoin de la mémoire psychologique pour être.
Il se suffit à lui-même et se reconnaît comme essence de toutes choses.

SUR LA NATURE DE LA SPIRITUALITÉ

L'aspiration spirituelle se réveille lorsque l'intuition invite à réaliser que le corps physique n'est qu'un des aspects de notre être, et qu'une dimension supra-corporelle est offerte au regard qui transcende la forme.
Lorsque nous interrogeons l'objet véritable de notre recherche, nous sommes amenés inévitablement à une transformation de la perspective intérieure. Les multiples objets du désir se concentrent en un désir unique, fondamental, nommé désir d'être, de plénitude ou de joie.
Le besoin de cet examen est éveillé par un sentiment d'inconfort et d'insatisfaction, non comblé par les objets désirés successifs.
Vient alors un face à face avec le manque et la souffrance.
Dans cette attitude sans fuite, le manque se révéle comme l'aspect négatif d'une plénitude qui se cherche.
L'écoute du manque révèle le plein.
C'est par la connaissance intuitive de no-

tre nature pleine que le manque est reconnu comme tel.
Il fait référence à un état douloureux de contracture, d'isolement et de séparation.
Une observation fine nous fait découvrir le rôle subtil des images mentales dans ce processus, et notamment des représentations mentales que nous avons de nous-mêmes.
L'identification à la structure corps-mental s'accompagne d'une peur de perdre ce que nous croyons être, et d'un besoin de défendre un territoire fictif. La vie est ainsi parsemée de réactions et défenses, en rapport avec un moi qui cherche à s'affirmer et à défendre ses positions.
Lorsque le corps et l'esprit se tranquillisent, ces défenses cèdent, et la paix se révèle comme une nature omniprésente, dont le chant se dévoile lorsque l'agitation cesse.
Toutes les approches corporelles et méditatives visent à libérer le corps et l'esprit de l'emprise d'un moi qui contrôle et juge.
Il ne s'agit pas d'un mince travail, car les habitudes d'identification et de résistance sont solidement ancrées dans la personnalité.
Et vouloir les modifier ne serait que continuer le processus de contrôle et de mainmise d'un moi qui se veut omnipotent.
L'écoute et l'observation silencieuse sont

les seuls outils à notre disposition pour démêler l'écheveau des représentations figées, croyances illusoires et désirs dispersés.
La spiritualité est ainsi l'éveil à une conscience qui transcende le temps et l'espace, et dans lequel le moi n'est plus une représentation mentale conditionnée et temporaire, mais une présence consciente et constante, non affectée par les états psychologiques, émotionnels et corporels.
Le soi témoin des textes traditionnels se réfère à cet œil connaissant, qui est en arrière-plan de notre propre regard, et dont la qualité d'être n'est pas affecté par les objets qui se révèlent en lui. Il n'est pas une personne, puisqu'il est le connaisseur de la personne. Il n'est pas une représentation mentale, puisqu'il est le voyant des tous les objets de vision.
La conscience d'être qui est indépendante de l'activité mentale, car présent même en l'absence de pensée – nous nous savons être sans même avoir à penser à ce que nous sommes -, est au cœur de ce que nous appelons la spiritualité.
Les religions sont certains des outils proposés, avec plus ou moins de réussite, pour la réalisation du plus cher de nos désirs. Les déviances, dont beaucoup d'entre elles ont fait preuve, sont le signe d'une compréhension non mature de l'orienta-

tion de la quête et de la nature de notre être. L'amour y est omis ou incompris. L'outil est confondu avec le but. Réorientée à la lumière de la compréhension, la religion pourrait accomplir son but de transmission de la connaissance, de libération des structures restrictives du moi et d'établissement dans une paix immuable.

En cela, la spiritualité n'est pas synonyme de religion. Elle en est l'essence mais non la conséquence.

SUR LA NATURE DE LA THÉRAPIE

Toute thérapie vise à la libération de la souffrance.
La souffrance est en rapport au manque, à la résistance de la personne à l'abandon et à l'absorption dans une conscience d'être impersonnelle.
L'écoute du thérapeute est nécessaire pour la mise à nu des mécanismes sous-jacents à la souffrance.
Son regard sans jugement renvoie l'être en souffrance à sa propre aptitude à contempler sa situation, sans le poids de la critique et du sarcasme.
Cette qualité de vision entraîne une libération de la culpabilité et permet de commencer à voir les choses, faits, êtres et situations avec un œil attentif et ouvert, qui ne cherche plus à juger, mais seulement à comprendre. Avec l'innocence de l'enfant qui découvre le monde autour de lui, l'être en souffrance commence à voir que le remède se situe dans son propre regard. Le besoin de contrôle est remplacé par un besoin d'acceptation. La contracture fait place à la détente. Au fil d'un

vécu qui se réfère davantage à l'instant présent qu'aux événements passés ou futurs, la mémoire perd son caractère indispensable, tout du moins sur le plan psychologique. Elle retrouve sa nature propre d'outil fonctionnel, utile à l'expérience et au fonctionnement quotidien, mais ne faisant plus obstacle à la sublime fluidité des circonstances et événements, tels qu'ils sont perçus par le regard innocent.

La thérapie vise à redonner à l'être son aptitude à vivre consciemment la présence silencieuse intemporelle qui gît en arrière-plan de l'activité mentale et corporelle.

Différents types de thérapie sont nécessaires selon le point de maturité, pouvant utiliser le remède, la parole, le toucher, le mouvement, le souffle, l'auto investigation, le regard, le silence, et la simple présence d'être.

Mais toute thérapie conduit inexorablement à la libération de la croyance d'être malade, à la conscience d'un moi libre de la maladie, d'un moi libre du moi, d'une présence impersonnelle surplombant le corps et la personnalité, et qui donne son sens à l'existence toute entière.

Une vraie thérapie amène à une maturité dans la compréhension, une perspective ouverte et globale, un corps sensible, habité et détendu, une écoute ne se référant plus à la mémoire, et une vision juste des choses telles qu'elles sont.

L'acceptation n'est plus alors un mythe, elle est une parfaite intégration aux sensations, pensées et émotions, dans laquelle le soignant et le soigné sont animés et unis par la même conscience d'être, indivisible et une.

Amour, thérapie et spiritualité miroitent comme les facettes multiples d'un seul et même souffle.

LA MÉDITATION

SUR LA NATURE DE LA MÉDITATION

Etre la méditation n'est pas faire de la méditation.
Dans le «faire de la méditation», résident une anticipation et une projection d'un moi tendu vers un but.
Le «faire de la méditation» peut cependant avoir un intérêt dans une réduction de l'agitation mentale et corporelle.
Le «faire de la méditation» est assimilé à une assise silencieuse.
Lorsque le corps n'est plus en mouvement, les habitudes d'implication émotionnelle dans l'action sont mises au repos.
Les sensations, émotions et pensées deviennent les seuls objets d'observation.
De ce fait, les mécanismes cachés par l'agitation deviennent apparents et émergent sous l'œil attentif de la contemplation.
Les objets multiples du désir deviennent objet unique nommé paix ou quiétude.
Ce désir de paix ou de quiétude vient de l'expérience du sommeil profond, qui laisse au réveil des traces dans la mémoire : parfum d'éternité, silence sans fond, liberté d'intention, tranquillité sans cause.
De cette expérience est issu le désir de méditer.

Le «faire de la méditation» contient encore un but projeté, comme si la tranquillité désirée se situait dans un espace séparé de celui qui la cherche.

Un moi dénommé «méditant» cherche à atteindre un état dénommé «méditation».

Il y a dans cet exercice une tension liée à la projection et à l'investissement émotionnel dans le but projeté.

Lorsque l'écoute et l'observation deviennent plus complètes, tout objet de perception est accueilli tel qu'il est, sans choix et sans préférence.

Il vient alors se résorber dans un espace conscient et silencieux qui gît en arrière-plan de la perception.

Cet espace ne peut être qualifié de moi, n'ayant ni identité spécifique, ni relation au temps et à l'espace.

Il n'est pas un objet de perception, mais est ce qui perçoit.

Le sujet témoin est également un objet d'observation, apparaissant au cœur de la conscience observante.

Lorsqu'il se résorbe en sa source, ne restent qu'écoute et observation, libres de l'objet.

La méditation est ce qu'il reste lorsque ce qu'elle n'est pas n'est plus présent.

La méditation n'est pas une intention.

La méditation n'est pas une anticipation.

La méditation n'a pas de but, ne connaît ni choix, ni préférence.

Etre la méditation signifie être en unité avec le Je sans qualification.
Dans ce vécu intemporel, chaque objet est à sa place.
Les situations ne sont pas interprétées, mais simplement vues.
De cette vision, l'action juste émerge comme une réponse à la situation.

MÉDITATION ET RELATION

Dans le monde des relations, le point de vue habituel est de nature personnelle.
Un moi se réfère à un toi.
Le moi, cherchant à affirmer ses positions, entre en conflit systématique avec ce qui s'oppose à son désir.
La relation sujet-objet est un conflit sans fin.
Un regard impersonnel posé sur la situation révèle immédiatement un espace au sein duquel la situation se déploie.
La réaction émotionnelle n'est alors plus nécessaire, car la personne n'a pas sa place dans cette vision globale.
La personnalité intervient lors du surgissement de la réponse, en lui donnant une coloration particulière.
Une réponse issue de la vision ne laisse pas de résidu. Culpabilité, peur et regret sont absents.
Une réponse issue d'une réaction stimule au contraire une réaction dans l'entourage : colère, tension et émotions émergent.

AMOUR ET MÉDITATION

Tel un musicien qui cherche la parfaite harmonique, la nature propre de l'être cherche la juste expression de ses qualités. Fluidité, transparence et présence résonnent comme les signes de l'amour qui se révèle.

Amour et méditation sont indissociables.

La quiétude du corps et de l'esprit lève les obstacles à l'expression de l'amour.

Le corps et la personnalité apparaissent comme des outils dont la pureté permet le plein rayonnement d'un amour qui cherche une expression sans frein.

La méditation, telle une vibration silencieuse, irradie.

L'absence d'un moi qui contrôle laisse la place libre à une présence qui transcende la forme.

Notre vécu ordinaire est fragmentaire et divisé. Partant de la conviction que nous sommes ce que nous voyons, le corps-mental, la peur est d'emblée présente : peur de la mort de cette identité que nous sommes persuadés être, peur de perdre ce que nous croyons posséder, peur de ne pas obtenir ce que nous désirons.

La méditation est avant tout un art de l'observation : observation sans tension, sans a priori, jugement ou conclusion. A travers ce regard, l'ensemble de notre fonctionnement apparaît tel un ensemble d'objets qui seraient posés sur la table.

Tout d'abord, examinons la pensée Je. La plupart des pensées qui apparaissent face au regard sont centrées sur la pensée Je. J'ai été, je serai, je suis. Le Je est porteur d'une qualification : je suis ceci, je suis cela. L'identification au contenu de la pensée est complète. Aucun doute n'existe sur la nature de ce que nous sommes. Un choc, une situation imprévue, une souffrance sans remède apparent, vont remettre en cause ce système de croyances. Si la conviction qu'un remède à la portée existe, ce remède est tout d'abord essayé : médicaments, aliments, sexe, relations... Ces tentatives d'échapper à la souffrance sont généralement efficaces quelque temps, mais inexorablement la sensation de manque et de vide réapparaît. Ce n'est que lorsque les issues sont bloquées, ou apparaissent inefficaces, que la pression est suffisante pour qu'un renversement du regard puisse se produire.

Vient alors l'interrogation essentielle sur la nature du Je. Quel est ce Je qui se plaint d'être content ou mécontent, satisfait ou insatisfait ? Qui suis-je ? Le regard se tourne alors vers l'intérieur. Un espace vide, vacant et silencieux est appréhendé. Toutes les interrogations se résolvent dans le silence, au sein duquel nulle forme ne peut être saisie. Ce silence serait-il la réponse ? La nature de ce que je suis est-elle contenue en son sein ? Si aucune ten-

tative mentale n'est faite de répondre hâtivement à cette question, le silence est alors côtoyé. Il devient comme la seule réponse plausible à toute quête et toute question essentielle. La question elle-même se résorbe dans son omniprésence. Le mouvement des pensées se suspend. L'attente et l'attention, portées à leur comble, deviennent une expression d'un silence conscient de lui-même. Le corps finit par trouver son repos dans cet espace sans limite.

La méditation, comprise comme une investigation sur la nature du moi, devient alors comme une introspection subtile qui démantèle le jeu des projections mentales. Passé et futur apparaissent comme des images qui trouvent leur source dans la lumière du Je.

La juste prononciation du Je amène la dissolution du Je suis ceci.

Sans forme, sans qualité, sans avenir et sans passé, je suis.

Telle est le cœur de toute méditation.

Toutes les pratiques spirituelles dites méditatives amènent tôt ou tard à réaliser l'irréalité du moi et l'omniprésence du Je. Une vision impersonnelle se substitue à une vision personnelle.

Le moi est vu dans sa globalité par un regard situé en arrière-plan.

Tout est mouvance, hormis ce qui voit. L'unité avec ce qui voit et la dissolution

de ce qui est vu est réalisation.
Le but devient absence de but.
Rien d'autre n'existe que ce qui est.

La perspective du vide est indissociable de la conscience du plein.
L'absence de la projection d'un Je apparaît comme un vide.
Mais ce vide se réfère à un connaisseur.
Le connaisseur n'est pas le connu.
Il est ce qui connaît.
La main ne peut se saisir elle-même.
Il en est de même avec le Je qui voit, mais ne se voit pas, étant ce qui voit.
Lorsque nous approchons le corps à travers une écoute sensible, le corps apparaît comme un ensemble de sensations.
Des tensions sont objectivées.
L'écoute silencieuse de ces tensions amène leur résorption.
Ce qui reste est espace, tranquillité.
Un corps vidé de la personnalité n'est pas un corps vide. Il est un corps plein, habité et sensible.
C'est ainsi qu'il est possible de comprendre par l'expérience que le vide amène au plein.
Vide du moi, plein de ce qui est en arrière-plan du moi.

Voyons d'abord que nos relations s'accompagnent de peurs, colères et tensions.
Observons cette sensation de manque qui est à la base de l'attente.

Objectivons la comme une tension exprimée au niveau corporel.
Laissons la tension se résorber à travers une écoute aimante et non sélective.
Lorsque la tension est dissoute, la sensation de solitude et de séparation disparaît.
De ce point de vue, qui est celui de la tranquillité elle-même, les relations apparaissent sous un jour nouveau.
L'autre est objet de perception qui se résorbe en moi, regard voyant.
La solitude du regard est totale.
Elle n'est pas partageable.
En elle gît la plénitude.
Libre de moi et libre de l'autre, ne restent qu'amour, silence et présence.
L'amour se rencontre lui-même et ne connaît rien d'autre que lui-même.

Celui qui cherche à faire n'est pas différent de celui qui contrôle.
Le réflexe de contrôle reflète une incapacité à l'abandon.
La vision qu'il n'y a rien à contrôler amène un lâcher-prise.
Le corps et le mental cessent de tenter de saisir.
Ce mouvement d'abandon est une ouverture à la grâce.
La grâce n'est pas le fruit d'un effort, mais le reflet de votre absence.

Le mot spirituel touche à notre dimension la plus intime, celle que l'on ne peut quasiment pas partager. En laissant se dévoiler cette dimension de l'être, c'est une vulnérabilité nouvelle qui apparaît, non pas dans le sens d'une fragilité, mais dans celui d'une sensibilité dépouillée des défenses construites par la personnalité. Les questions qui touchent à cette partie de nous-mêmes remettent en cause beaucoup de schémas préétablis, inculqués par l'éducation et le milieu environnant. Il est donc compréhensible que de fortes réactions apparaissent lorsque l'on évoque ces sujets.

TABLE DES MATIÈRES

Quelques éléments biographiques

Le Dr Jean-Marc Mantel, après ses études à la faculté de médecine de Paris, a reçu une formation de psychiatre. Il a ensuite exploré la métaphysique d'Alice Bailey dans une école parisienne, puis a été saisi par les enseignements directs de connaissance de soi, transmis par Krishnamurti, Ramana Maharshi et Jean Klein. C'est avec ce dernier qu'il a étudié la connaissance de soi, la méditation et les approches subtiles du yoga. Il a fondé en 1994 l'Association Internationale de Psychiatrie Spirituelle qui a développé de nombreux événements visant à intégrer santé mentale et spiritualité, puis récemment l'association Essence, dédiée à la sagesse non-duelle.

essence

⊙

Association à but non lucratif
2094, avenue des Templiers, 06140 VENCE,
France

Dans la même collection :

AU COEUR DE L'IMPENSABLE

Dr Jean-Marc Mantel

LA VIE EST UNE
ETERNELLE RENCONTRE

Bertrand Coquoz

L'HOMME UN AMOUREUX QUI S'IGNORE
Y A-T-IL UNE FEMME POUR L'INITIER ?

Stéphane Rudaz

A LA RENCONTRE
DE NOTRE PAIX INTERIEURE

Stéphane Rudaz

Chez le même éditeur :

COURS D'UTILISATION DES ESSENCES DE FLEURS DU DR BACH
Danielle Tonossi

Les essences de fleurs sont des remèdes à la fois puissants et doux pour les blessures de l'âme et les émotions négatives. Ce manuel complet et pratique vous présente chaque essence et vous apprend lesquelles choisir, et comment les préparer et les utiliser

PRIER... DEMANDER ET RECEVOIR
Janine Mora

Si nous savons prier, Dieu devient écoute, l'Univers sort de son indifférence, plus rien n'obscurcit la lumière, l'énergie se remet en mouvement.
Ce livre éclairera votre recherche tant au niveau du coeur que de l'esprit et vous entrerez très vite dans le processus fondamental et naturel de la prière, qui assure votre bien-être profond et accompagne votre chemin de vie pour que vous receviez à chaque instant tout ce qu'il vous faut.

AUTO-OSTÉOPATHIE
L. Clergeaud

Apprenez à choisir les positions ou mouvements qui détendent et "débloquent" pour renouer le contact avec votre corps délivré de ses douleurs. Torticolis, cervicalgies, sciatiques, lumbagos… évoquent beaucoup de souffrances, mais les problèmes de dos ne sont pas une fatalité. Ce livre pratique et illustré vous enseigne les principes simples et efficaces de l'auto-ostéopathie.

VIVRE AVEC LES COULEURS
Janine Mora

Les couleurs influent sur les ambiances, les émotions. Savoir les choisir (dans l'habillement, la décoration, au travail…), connaître leurs effets, participe à notre harmonie et notre réussite. Un livre pratique avec des couleurs-tests.

Catalogue complet sur simple demande aux
Editions Recto-Verseau - CP 12 - CH - 1680 ROMONT

Lorsqu'il est clairement vu que l'on ne peut rien prendre ni saisir, tout du moins que le bonheur ne peut être ni pris ni saisi à cet instant même il y a suspension, arrêt.

Le désir ultime se révèle être un non-désir. Ce non-désir n'est pas une absence de quelque chose, mais une présence à nous-même, une plénitude consciente d'elle-même qui disparaît quand on veut la saisir et réapparaît quand on s'y abandonne.

La compréhension invite à un total abandon, un lâcher prise complet de tout ce qu'on pense être, de tout ce qu'on croît être.

Cette absence de nous-même se révèle comme une présence porteuse d'une indescriptible beauté.

Vivre la beauté dans son essence, vivre une plénitude sans objet, là est la fin d'une thérapie qui aura vu la mort du moi remplacée par la vie en soi.

ISBN 2-88343-098-5



54 FF / 15 FS